

Che cosa è l'ipnosi

La ricerca scientifica internazionale e la pratica professionale hanno ampiamente dimostrato come la psicotecnica ipnotica risulti spesso molto efficace, tra l'altro:

Per ridurre lo stress
Per superare ansie e paure
Per smettere di fumare
Per migliorare il rendimento scolastico
Nei problemi interpersonali
Nei disturbi alimentari
Nei problemi dermatologici
Per controllare e vincere il dolore
Per combattere la depressione
In odontoiatria e nelle procedure mediche
Per contenere nausea e vomito
Nei disturbi gastrointestinali
Per rendere più serena la maternità e il parto
Nei disturbi post-traumatici
Nelle convalescenze in genere
Nella riabilitazione
e in tante altre situazioni



Attraverso l'ipnosi
è possibile superare molti problemi,
diventando più sicuri e più rilassati.

Questo opuscolo ha lo scopo di descrivere in termini brevi e semplici l'ipnosi, sulla base di dati conclamati nella letteratura scientifica internazionale e tenendo conto, in modo specifico, delle indicazioni espresse in materia dalla American Psychological Association. In particolare, questo prospetto informativo risponde alle domande:

- Quali sono le principali caratteristiche dell'ipnosi?
- Come l'ipnosi può essere usata per aiutare la persona a sentirsi meglio?

Potrete poi discutere con il vostro consulente personale come l'ipnosi può essere utilizzata nel vostro caso specifico, per migliorare la vostra serenità, la vostra efficienza, il vostro benessere.



Per maggiori informazioni sulle psicotecniche ipnotiche e su come possono aiutarvi a superare i vostri problemi ed a vivere meglio, potete contattare direttamente:

SIPSICO

Società Italiana di Psicotecnica
www.sipsico.it

mail@sipsico.it - 02.36680878

IPNOSI



Che cosa è?

**Come può aiutarti ad affrontare e superare i tuoi problemi.
Per migliorare le tue risorse e per vivere meglio.**



© copyright 2009 by SIPSICO, Società Italiana di Psicotecnica

SIPSICO

Società Italiana di Psicotecnica

www.sipsico.it

www.sipsico.it

www.sipsico.it

Che cosa è l'ipnosi

In che modo agisce l'ipnosi?

L'ipnosi può essere meglio definita come "uno stato di trance indotto attraverso opportune psicotecniche". L'ipnosi è un metodo per imparare a utilizzare più efficacemente la propria intelligenza, le proprie capacità di pensiero, le proprie risorse, per gestire le emozioni (come l'ansia o lo stress), per controllare molte situazioni fisiche spiacevoli (come il dolore o gli effetti collaterali delle fobie e del panico), per modificare alcune abitudini poco sane (come il fumo o l'alimentazione disordinata), per migliorare molte prestazioni (imparare a concentrarsi, a studiare, ad allenarsi e così via).

Il momentaneo stato di trance è un modo di essere che ognuno di noi prova spesso nella vita. Attraverso l'ipnosi, si può imparare ad utilizzare meglio tale risorsa naturale.

La trance ipnotica è efficace?

A proposito dei notevoli successi che pure si ottengono davvero con l'ipnosi, vengono però diffuse (talvolta) delle affermazioni esagerate, di cui merita diffidare.

Perché la trance non è magia, ma una disposizione connaturata alla persona. Perché l'ipnosi non produce miracoli, anche se vi capiterà di stare molto meglio dopo averla provata. La trance non cancella improvvisamente le malattie fisiche, ma può produrre in voi grandi progressi. Spesso migliora sintomi e difficoltà; e talvolta li dissolve completamente.

Cosa succede mentre vivo la mia trance?

Ogni sessione in cui viene utilizzata l'ipnosi è una forma di apprendimento psicotecnico di capacità personali, che varia in base alle qualità specifiche dell'allievo che vi si sottopone.

Di solito, l'incontro segue alcuni passaggi, che possono venire sintetizzati in fasi tipiche: 1) il colloquio, per inquadrare la situazione e definire il problema da risolvere; 2) l'induzione della trance, che può portare al rilassamento e/o alla concentrazione su di un problema; 3) l'approfondimento dei temi rilevanti, con lo sviluppo di immagini che portano verso la risoluzione dei nodi problematici, alternate a momenti di incoraggiamento ed a suggerimenti mirati; 4) una riflessione conclusiva, che segue all'uscita dalla trance, per inquadrare ulteriormente il superamento del disagio e per affrontare con maggiore fiducia la vita di tutti i giorni.

La maggior parte delle persone descrive il proprio stato di trance ipnotica come una esperienza positiva, durante la quale si è sentita, in vario modo e a seconda dei momenti: assorta, attenta, rilassata, in pace, sicura, capace, forte, lucida, sana, efficace e così via.

La trance ipnotica ha solo effetti positivi?

Mentre seguite le indicazioni di un esperto, qualificato dal possesso di titoli scientifici e professionali affidabili, correte solo il rischio (altamente probabile) di sentirvi meglio.

E potete stare sicuri che non vi succederà certo quello che nella trance non può succedere. Per cui: non sarete sotto il controllo del vostro consulente d'ipnosi, il quale, nonostante quello che talvolta viene ingenuamente suggerito in certi film o programmi televisivi, non potrà farvi fare quello che voi non desiderate, né potrà impossessarsi della vostra volontà (che certo non è così debole e sciocca come si finge per i protagonisti di quelle finzioni spettacolari) ma potrà solo aiutare le vostre speranze a diventare più forti e non di rado a vincere definitivamente.

Durante la trance potrete sentirvi rilassati, ma non dormirete affatto; inoltre: sarete sempre ben forti ed attenti, mentre avrete piena consapevolezza di quello che succede.

L'ipnosi è adatta per me?

Alcune persone temono di non essere capaci di entrare in trance e quindi di non poter sviluppare le risorse che ciascuno trova in sé grazie all'ipnosi. In realtà: quasi tutti, se adeguatamente supportati, possono raggiungere uno stato di trance almeno leggera ed essere in grado di imparare poi ad approfondirla. Anche se si ritiene in genere che siano relativamente più portate all'ipnosi le persone intelligenti e con una certa vivacità immaginativa.

Inoltre: nella maggior parte dei casi, il vostro "allenatore" psicotecnico di fiducia vi insegnerà l'autoipnosi, grazie alla quale potrete affinare da soli la vostra naturale competenza di trance.

La trance ipnotica può guarire le persone?

È importante ricordare che l'ipnosi non è un sostituto delle cure mediche. L'ipnosi non è una medicina e non è un tipo di psicoterapia (anche se talvolta viene utilizzata pure da medici e da psichiatri), bensì un esercizio psicotecnico per attivare al meglio le risorse interne che sono presenti in ciascuna persona, anche quando la persona stessa non è pienamente consapevole di tale suo

potenziale, per cui lo utilizza assai poco.

Ricordate bene che una visita medica di controllo, e l'intelligente supporto del medico, sono sempre la scelta migliore nel caso di una malattia fisica, anche con fini di prevenzione. Più in particolare: per affrontare le situazioni di vera e propria malattia mentale, occorre rivolgersi sempre al medico o allo psicoterapeuta.

L'ipnosi può essere di grande aiuto alla persona sostanzialmente normale, che si trova a fronteggiare i complessi problemi della propria vita, ma non per questo è malata di mente. L'ipnosi è un valido supporto, ad esempio: per superare i disagi e le ansie della vita quotidiana. Oppure, quando viene opportunamente accompagnata dalle indicazioni del medico, l'ipnosi è un'efficace psicotecnica di sostegno per affrontare molti aspetti collaterali anche di malattie vere e proprie.

Dal punto di vista della qualità della vita, per qualsiasi persona: il fatto di perfezionare le proprie competenze di trance aiuta sempre, a volte in modo decisivo, a conseguire uno stato di maggiore benessere, felicità ed armonia.

Chi è il migliore professionista dell'ipnosi?

L'ipnosi non è una professione a sé stante, bensì una metodica che può venire applicata in molti contesti diversi.

Gli operatori che maggiormente utilizzano tale psicotecnica sono: gli psicologi, i medici (ad esempio: odontoiatri e ostetrici) e quanti operano in genere nell'assistenza sanitaria (ad esempio: infermieri, fisioterapisti ecc), nelle attività d'aiuto, nello sport o nella formazione personale.

Da questo punto di vista: l'ipnosi può essere paragonata alla scrittura. Nel senso che, per scrivere prescrizioni di farmaci: serve la competenza del medico; per scrivere programmi alimentari: quella del dietologo; per scrivere piani di esercizio atletico: dell'allenatore. E così via. Si tratta sempre della medesima capacità tecnica (saper scrivere), che viene impiegata di volta in volta in contesti professionali differenti.

Quello che conta è che il professionista sia esperto nella tecnica ipnotica che applica (sia cioè anche un brillante ipnologo), e che stia lavorando nei termini delle sue specifiche competenze professionali. Che sia cioè davvero preparato e capace per realizzare al meglio il suo intervento: in quanto counselor o in quanto psicologo o in quanto medico o in quanto infermiere o in quanto allenatore o in quanto altro.